AD6

SCHWINN®

CE Este produto está em conformidade com os requisitos CE aplicáveis.

MANUAL DE MONTAGEM/MANUAL DO PROPRIETÁRIO

ÍNDICE

Instruções de segurança importantes - Montagem	3
Etiquetas de advertência de segurança / Número de série	4
Especificações	5
Antes da montagem	5
Peças	6
Ferragens	7
Ferramentas	7
Montagem	8
Deslocar o equipamento	13
Nivelar o equipamento	13
Instruções de segurança importantes	14
Características	15
Características da consola	16
Monitor de frequência cardíaca remoto	17
Operações	18
Ajustes	18
Utilizar o equipamento	18
Bloquear a ventoinha/Armazenamento	19
Modo de activação/ralenti	19
Configuração inicial	20
Programa de arranque rápido	20
Treino de tempo personalizado	20
Pausa ou paragem	20
Modo de resultados	21
Modo de assistência da consola	22
Manutenção	23
Substituir as pilhas da consola	24
Peças de manutenção	25
Resolução de problemas	26

Para validar a assistência ao abrigo da garantia, mantenha a prova de compra original e registe as seguintes informações:

Número de série _____

Data de compra _____

Para registar a sua garantia de produto, contacte o distribuidor local.

Se tiver questões ou problemas relacionados com o produto, contacte o distribuidor Schwinn® local.
Para encontrar o distribuidor local, aceda a: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Serviço de Assistência ao Cliente: technics@nautilus.com | Impresso na China |
© 2012 Nautilus, Inc.

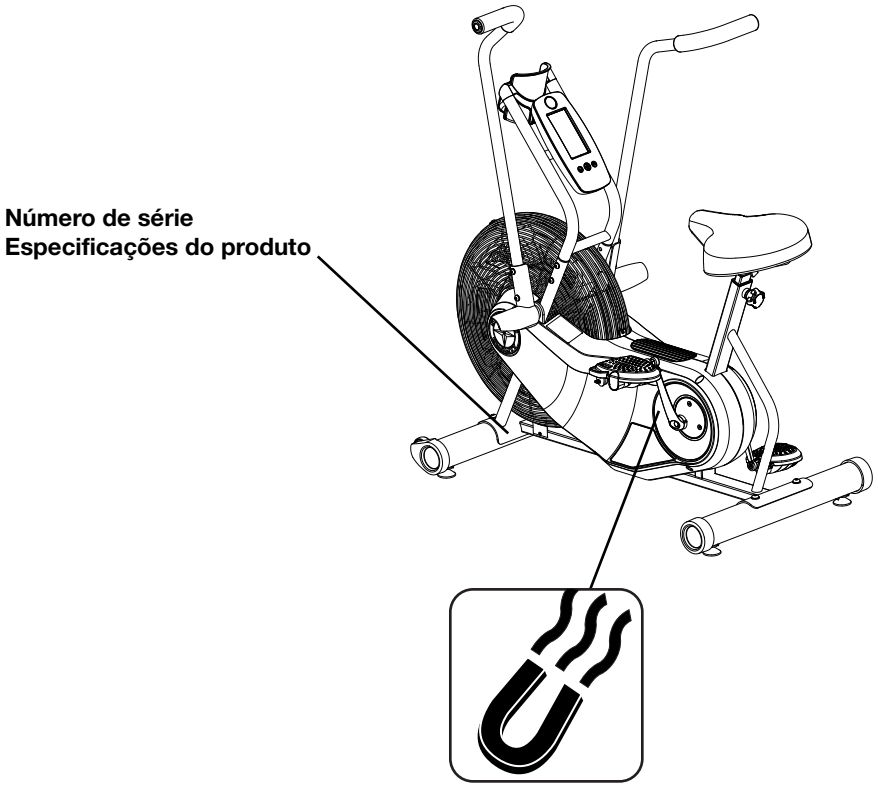
Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Respeite as seguintes advertências:

Leia e compreenda todas as advertências no equipamento.

Leia atentamente e compreenda as Instruções de montagem.

- Durante a montagem do produto, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Não instale as pilhas no equipamento até ao momento especificado no manual de montagem.
- Não monte o equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é realizada num espaço de trabalho adequado, afastado de locais de exposição e passagem de transeuntes.
- Alguns componentes do equipamento podem ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não execute procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte o equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade do equipamento. Essa acção poderia comprometer a segurança do equipamento e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens fornecidas pela Nautilus. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correcto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Não utilize nem permita que o equipamento seja utilizado até que o mesmo tenha sido totalmente montado e inspeccionado quanto ao correcto desempenho em conformidade com o Manual.
- Leia e compreenda na íntegra o Manual fornecido com o equipamento antes da primeira utilização. Guarde o Manual para futura referência.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorrecta pode resultar em lesões ou funcionamento incorrecto.
- Este produto contém ímanes. Os campos magnéticos podem interferir com a utilização normal de determinados dispositivos médicos a curto alcance. Os utilizadores podem ficar próximos de ímanes durante a montagem, manutenção e/ou utilização do produto. Tendo em conta a importância óbvia destes dispositivos como, por exemplo, um pacemaker, é importante que consulte o seu médico relativamente à utilização do equipamento. Consulte a secção "Etiquetas de advertência de segurança e número de série" para determinar a localização dos ímanes no produto.

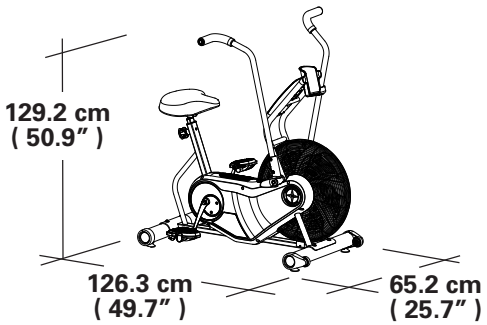

Número de série
Especificações do produto

Peso do equipamento: 52,2 kg (115 lbs)

Requisitos de energia: 2 pilhas AA (LR6)

Tensão de funcionamento: 1,0 - 3,3 V CC

Peso máximo do utilizador: 136 kg (300 lbs)



Aprovações regulamentares:

este produto está em conformidade com as Normas Internacionais EN ISO 20957 aplicáveis relativas a Equipamento de Treino Fixo, Classe S.

NÃO elimine o equipamento juntamente com o lixo doméstico. O equipamento deve ser reciclado. Para eliminar correctamente este produto, siga os métodos empregues num centro de tratamento de resíduos aprovado.

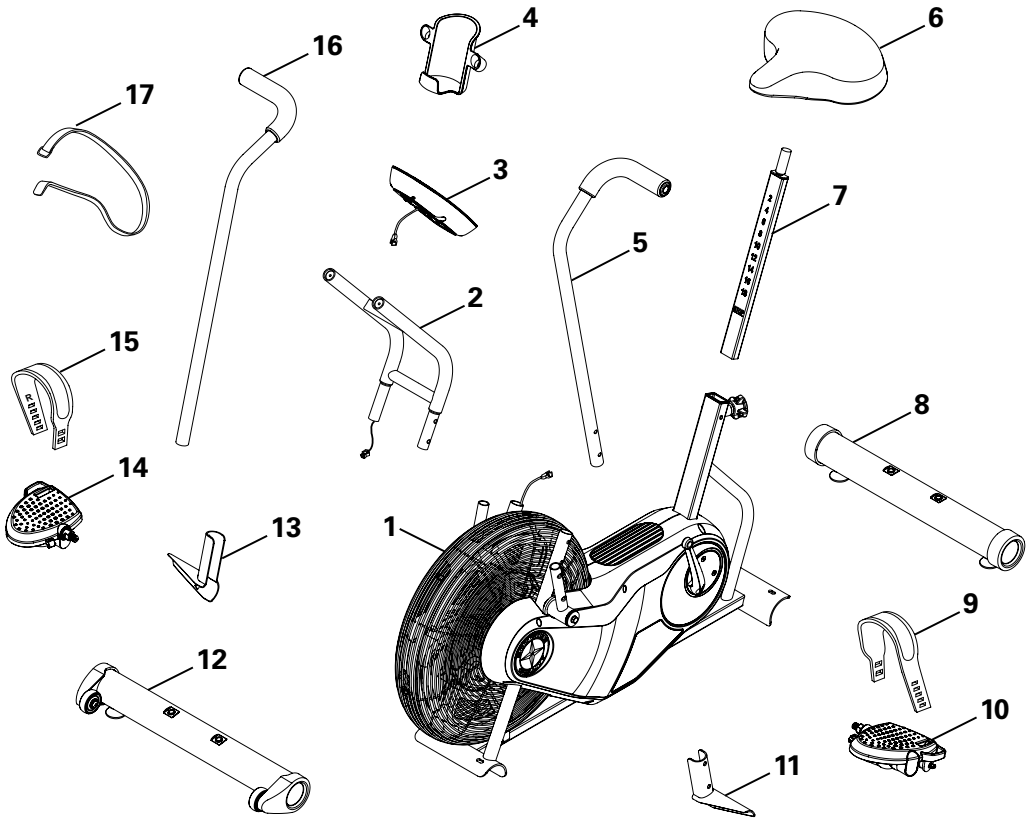
Antes da montagem

Seleccione a área onde irá colocar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada. Estabeleça uma área de treino mínima de 187,2 cm (73,7”) x 248,2 cm (97,7”).

Sugestões de montagem básicas

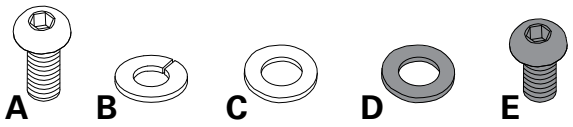
Considere os pontos básicos que se seguem ao montar o equipamento:

- Leia e compreenda as "Instruções de segurança importantes" antes de proceder à montagem.
- Reúna todas as peças necessárias para cada passo de montagem.
- Utilizando as chaves recomendadas, rode os parafusos e as porcas para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) para apertar e para a esquerda (no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio) para desapertar, a não ser que indicado em contrário.
- Ao encaixar 2 peças, levante ligeiramente e olhe através dos orifícios dos parafusos para ajudar a introduzir os parafusos nos orifícios.
- São necessárias 2 pessoas para proceder à montagem.



Foi aplicado um autocolante em todas as peças do lado direito (" **R** ") e esquerdo (" **L** ") para auxiliar a montagem.

Elemento	Qtd	Descrição	Elemento	Qtd	Descrição
1	1	Quadro	10	1	Pedal, esquerdo
2	1	Barra de suporte da consola	11	1	Suporte do pé, esquerdo
3	1	Consola	12	1	Estabilizador, dianteiro
4	1	Suporte para garrafa de água	13	1	Suporte do pé, direito
5	1	Barra de guiador, esquerda	14	1	Pedal, direito
6	1	Selim	15	1	Tira do pedal, direito
7	1	Coluna do selim	16	1	Barra de guiador, direita
8	1	Estabilizador, traseiro	17	1	Fita, transporte e imobilização
9	1	Tira do pedal, esquerdo			



Elemento	Qtd	Descrição	Elemento	Qtd	Descrição
A	4	Parafuso sextavado de cabeça redonda, M8x1,25x20	D	4	Anilha, M8 preta
B	4	Anilha, M8 de bloqueio	E	4	Parafuso sextavado de cabeça redonda, M8x1,25x12 preto
C	4	Anilha, M8			

Ferramentas

Incluídas

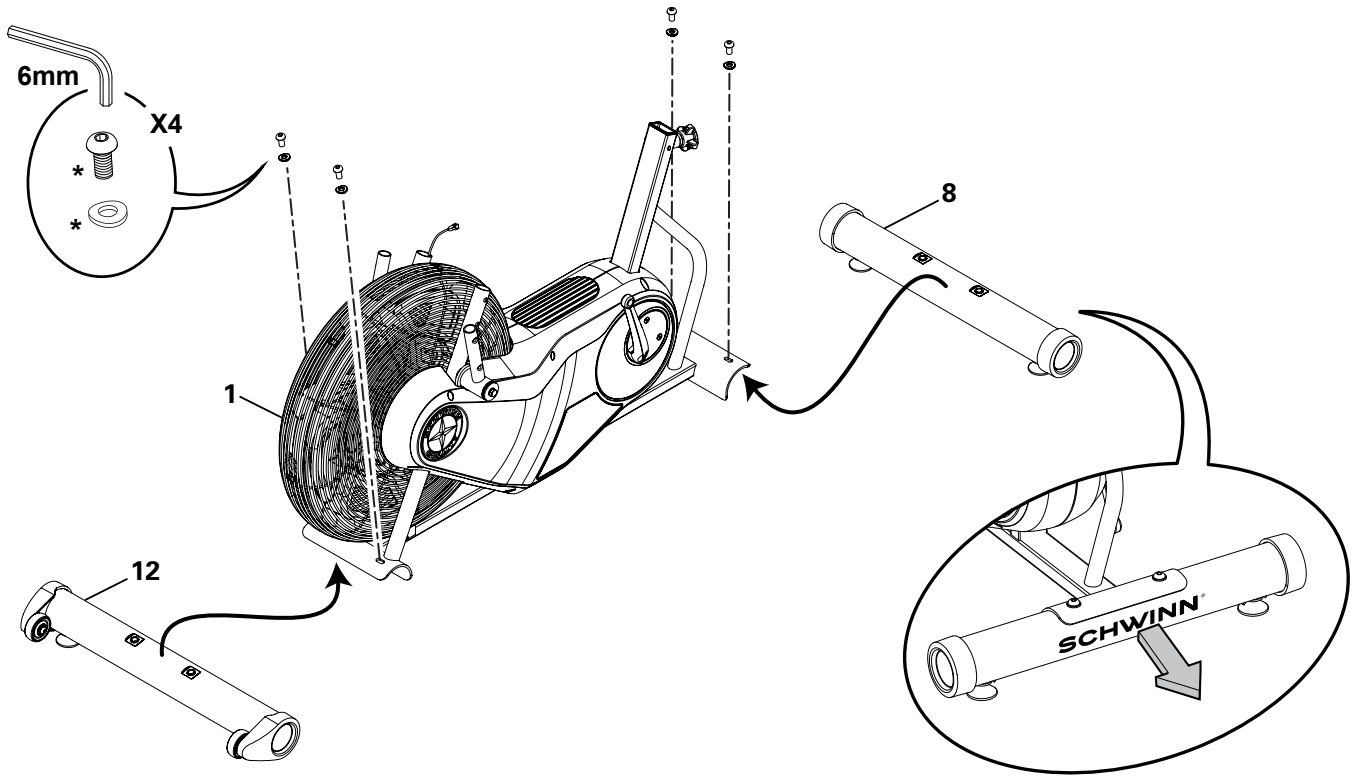
6 mm

#2
13 mm
15 mm
17 mm

2 pilhas AA (LR6)

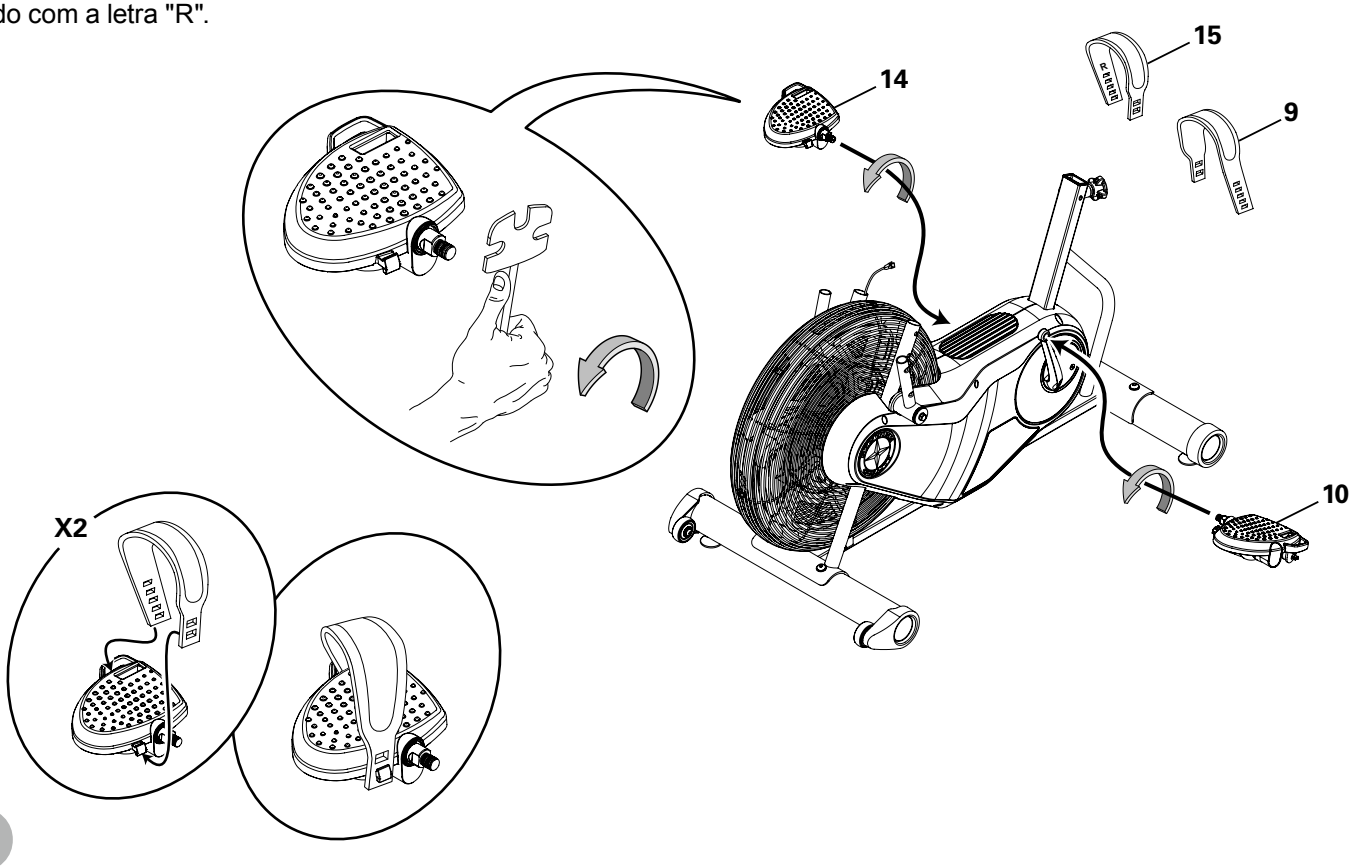
1. Fixe os estabilizadores ao quadro

Nota: as ferragens são pré-instaladas e não se encontram no conjunto de ferragens (*).



2. Fixe os pedais e depois as tiras dos pedais ao quadro

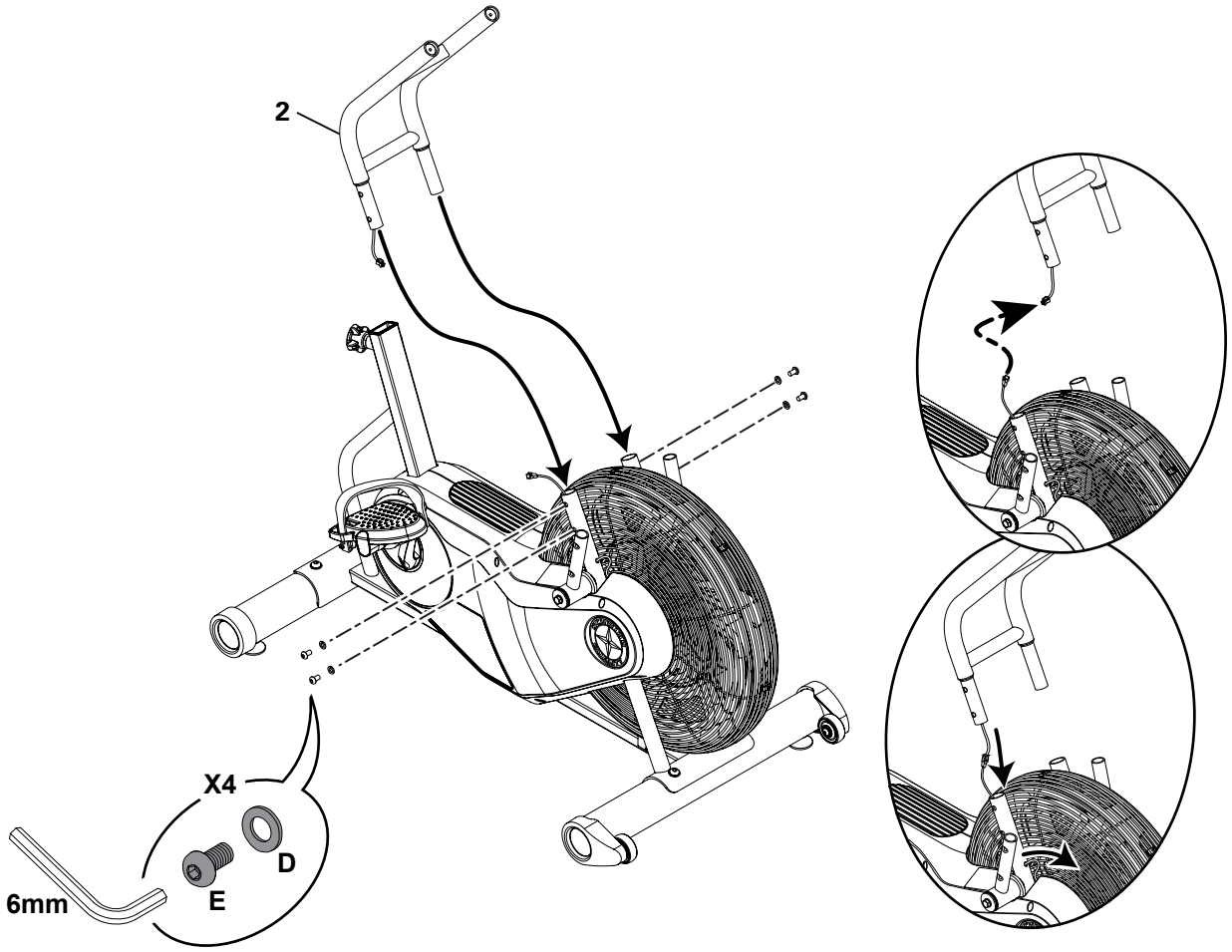
Nota: o pedal esquerdo é apertado no sentido inverso. Certifique-se de que fixa os pedais no lado correcto da bicicleta. A orientação baseia-se na posição sentada na bicicleta. O pedal esquerdo está indicado com a letra "L" e o pedal direito está indicado com a letra "R".



3. Ligue os cabos e fixe a barra de suporte da consola ao quadro

Nota: não dobre os cabos. Puxe o cabo inferior para que não fique frouxo ao inserir a barra de suporte da consola.

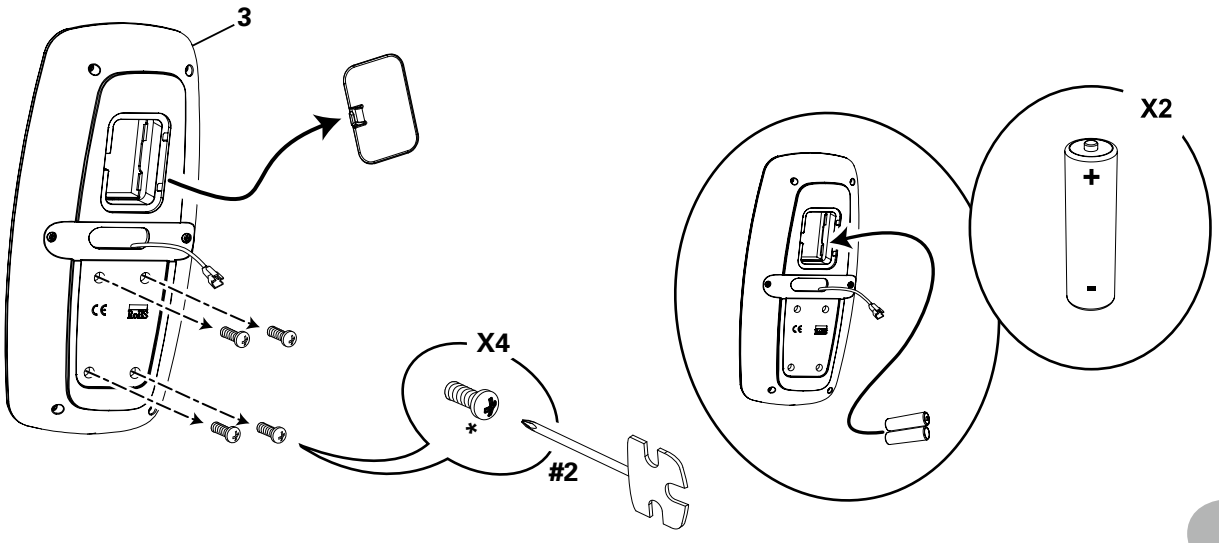
Para evitar possíveis lesões graves, ao inserir as extremidades do tubo no quadro, tenha cuidado para evitar trilhar dedos ou mãos.



4. Retire as ferragens e instale as pilhas na consola

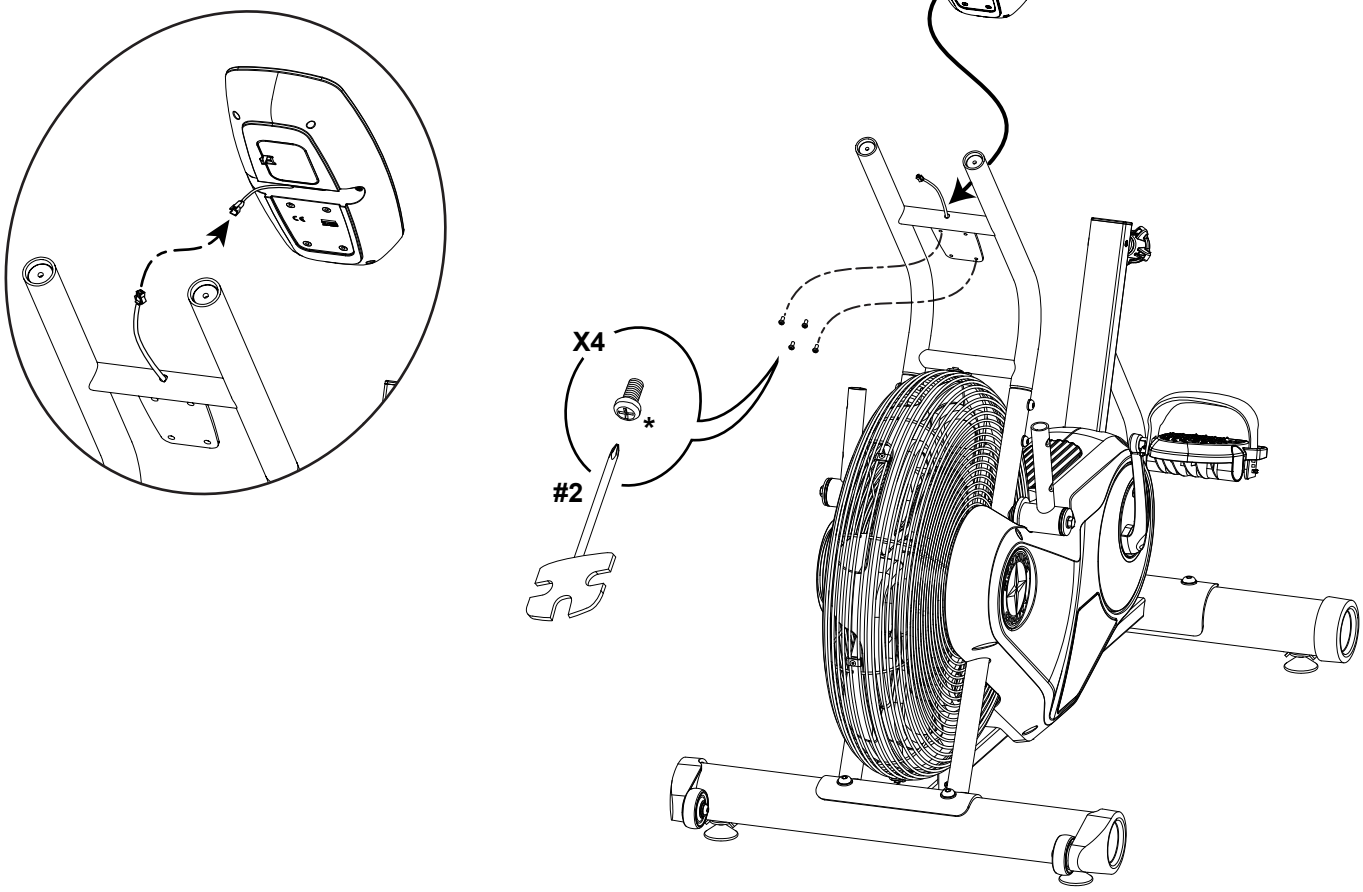
Nota: certifique-se de que as pilhas apontam na direcção dos indicadores +/- no compartimento das pilhas. As ferragens são pré-instaladas e não se encontram no conjunto de ferragens (*****).

Não misture pilhas alcalinas, normais (carbono-zinco) ou recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).



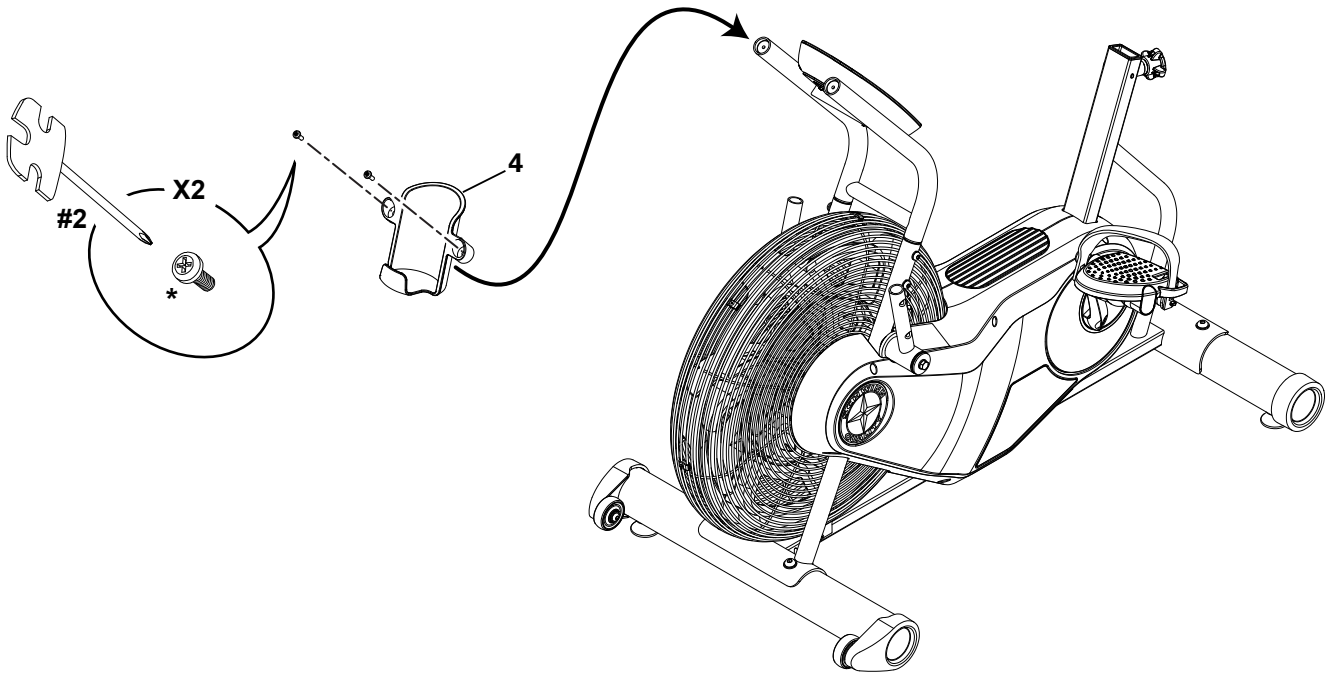
5. Ligue o cabo e fixe a consola

Nota: não dobre o cabo da consola.

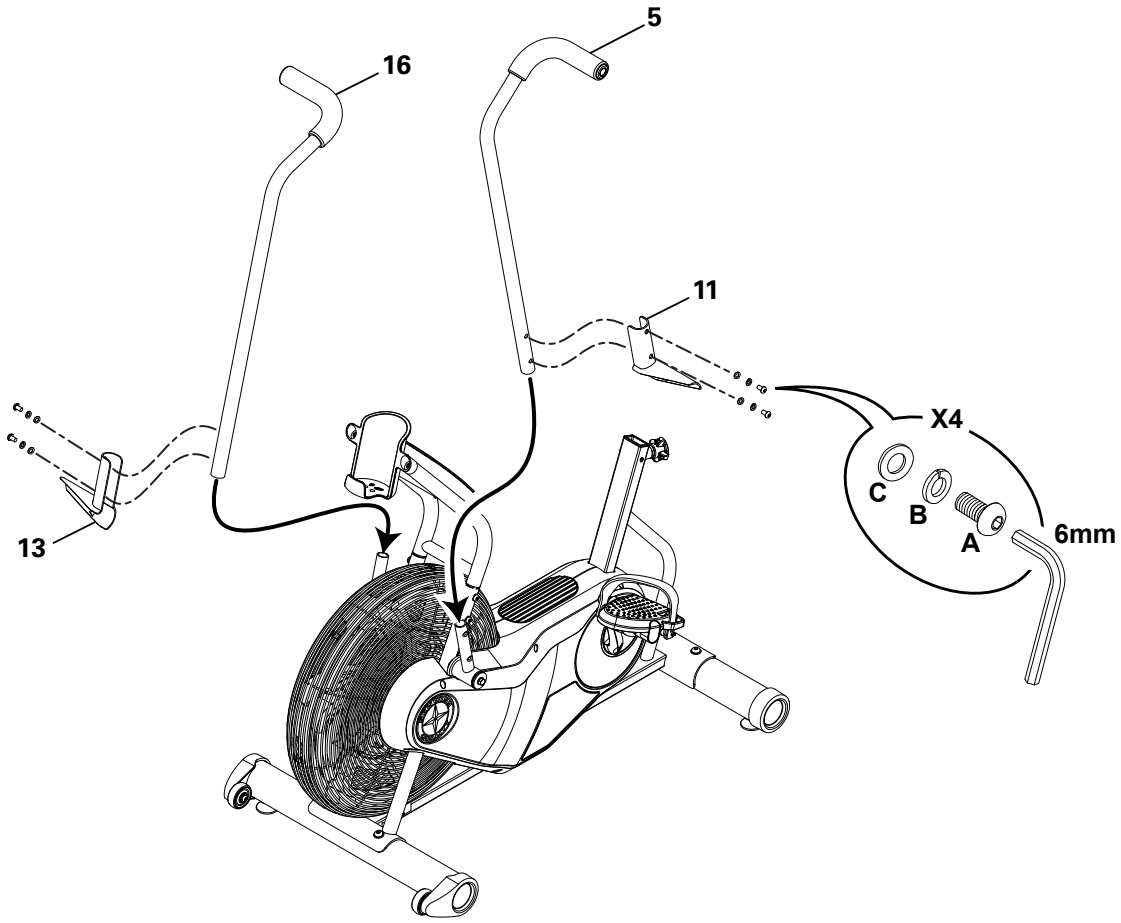


6. Fixe o suporte para garrafa de água ao quadro

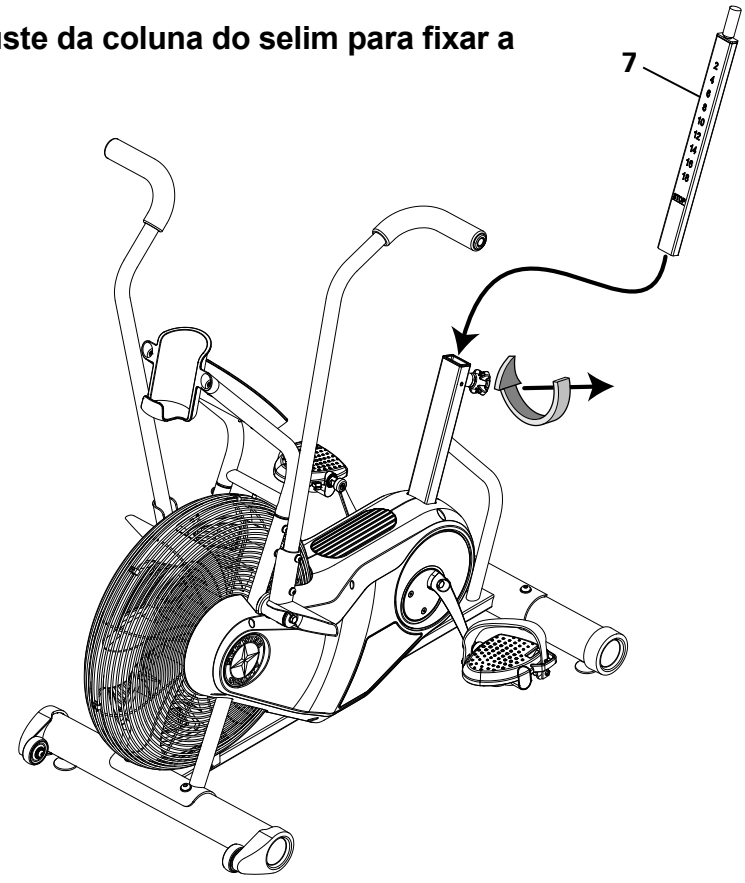
Nota: as ferragens são pré-instaladas e não se encontram no conjunto de ferragens (*****).



7. Fixe os suportes dos pés e as barras de guiador ao quadro

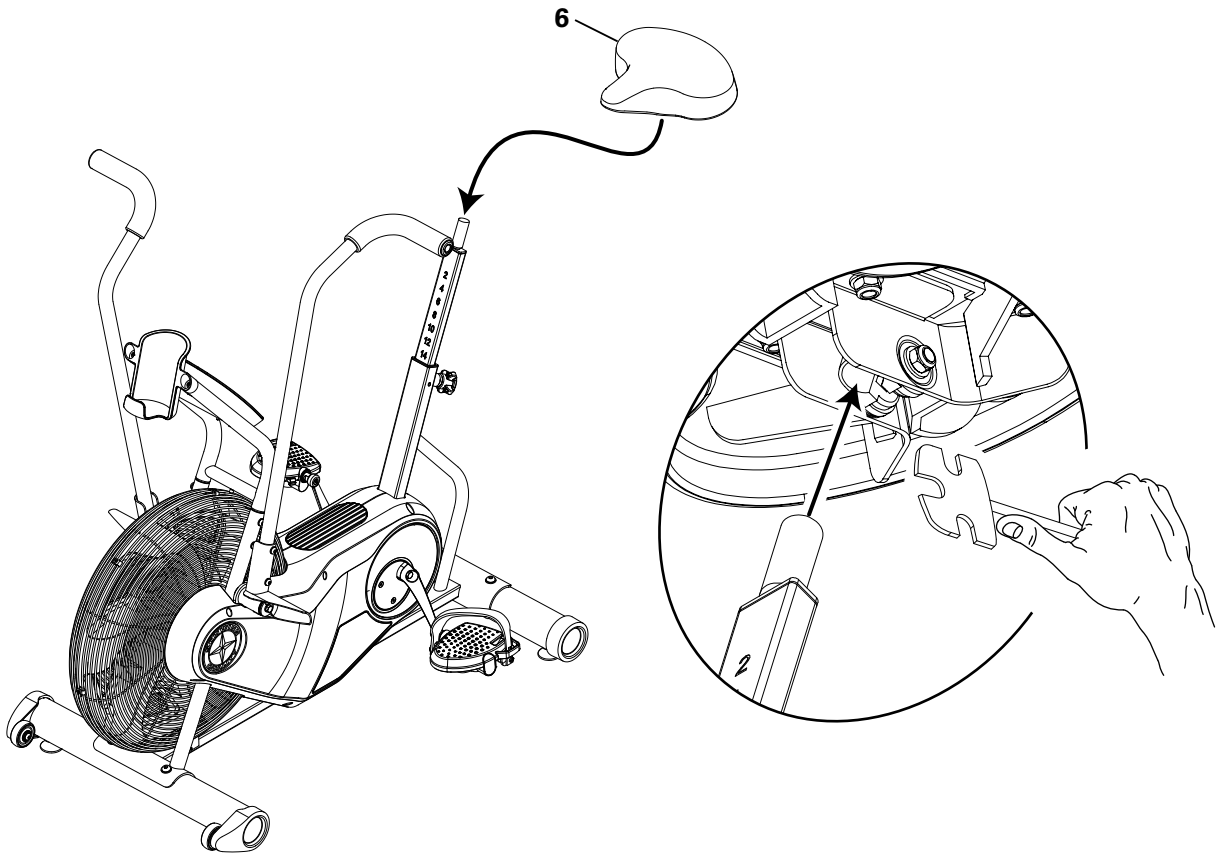


8. Desaperte e puxe o manípulo de ajuste da coluna do selim para fixar a coluna do selim ao quadro



9. Fixe o selim à respectiva coluna

AVISO: certifique-se de que o selim está direito e aperte as ferragens.



10. Inspecção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todas as ferragens estão apertadas e de que os componentes foram correctamente montados.

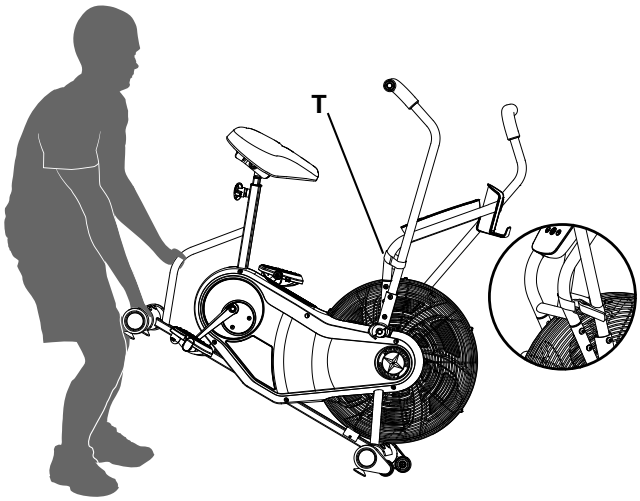
Não utilize nem permita que o equipamento seja utilizado até que o mesmo tenha sido totalmente montado e inspeccionado quanto ao correcto desempenho em conformidade com o Manual do Proprietário.

Deslocar o equipamento

⚠ O equipamento pode ser deslocado por uma ou mais pessoas, dependendo das respectivas capacidades físicas. Certifique-se de que as pessoas dispostas a deslocar o equipamento têm capacidade física para o fazer em segurança. Use adequado precauções de segurança e técnicas de elevação.

1. Fixe a barra do guiador à barra de suporte da consola com a fita de transporte e imobilização (T).
2. Utilize o estabilizador traseiro para colocar cuidadosamente o equipamento sobre os roletes de transporte.

   Nota: certifique-se de que mantém a ventoinha afastada do chão.
3. Coloque o equipamento na posição correcta.
4. Baixe cuidadosamente o equipamento até à posição correcta.



AVISO: Tenha cuidado ao deslocar o equipamento. Os movimentos repentinos podem afectar o funcionamento do computador.

Nivelar o equipamento

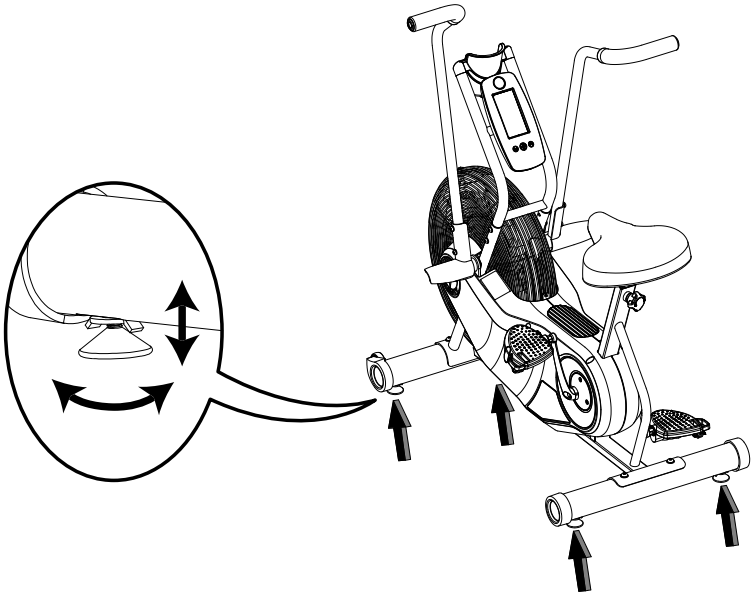
O equipamento tem de ser nivelado se a área de treino estiver desnivelada. Para ajustar:

1. Coloque o equipamento na área de treino.
2. Desaperte as porcas de bloqueio e ajuste os niveladores até que estejam equilibrados e em contacto com o chão.

⚠ Não ajuste os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

3. Aperte as porcas de bloqueio.

Certifique-se de que o equipamento está nivelado e estável antes de iniciar o exercício.



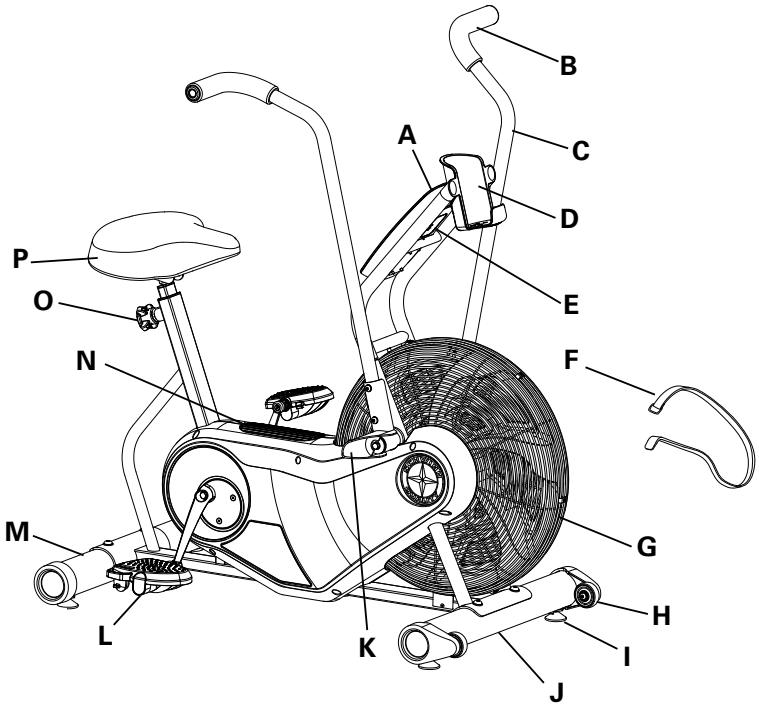
Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

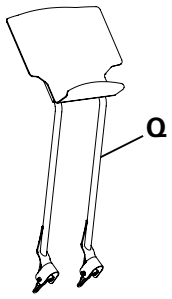
Leia e compreenda na íntegra o Manual. Guarde o Manual para futura referência.

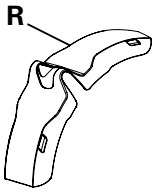
Leia e compreenda todas as advertências no equipamento. Se, em qualquer altura, os autocolantes de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor Schwinn® local e solicite autocolantes de substituição.

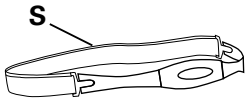
- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina à utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Inspeccione cuidadosamente os pedais e os braços. Contacte o distribuidor Schwinn® local relativamente a informações de reparação.
- Limite máximo de peso do utilizador: 136 kg (300 lbs). Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Esta máquina destina-se apenas para uso Doméstico e Comercial Leve. A utilização Comercial Leve é definida como uma utilização inferior a 5 horas por dia em instalações isentas de direitos fiscais—por exemplo, condomínios, hotéis e ginásios de empresas.
- Não use vestuário solto ou joias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objectos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Monte e utilize o equipamento sobre uma superfície horizontal sólida e nivelada.
- Não saia do equipamento até que os pedais estejam totalmente imóveis.
- Estabilize os pedais antes de colocar os pés sobre os mesmos. Tenha cuidado ao subir e descer do equipamento.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6 m (24") de cada lado do equipamento. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e passagem à volta do equipamento, bem como para saídas de emergência do mesmo. Mantenha as pessoas afastadas deste espaço durante a utilização do equipamento.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Realize todos os procedimentos de manutenção regulares e periódicos recomendados no Manual do Proprietário.
- Regule e encaixe correctamente todos os dispositivos de ajuste da posição. Certifique-se de que os dispositivos de ajuste não atingem o utilizador.
- Mantenha os pedais limpos e secos.
- A realização de exercícios neste equipamento requer coordenação e equilíbrio. Tenha em conta que podem ocorrer alterações do nível de velocidade e resistência durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.
- Mantenha as pilhas afastadas de fontes de calor e superfícies quentes.
- Não deixe cair nem coloque objectos nas aberturas do equipamento.
- Não misture pilhas antigas com pilhas novas.
- Não misture pilhas alcalinas, normais (carbono-zinco) ou recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).
- Para um armazenamento seguro da máquina, retire as pilhas e instale a fita de transporte e imobilização para fixar a ventoinha de resistência. Coloque a máquina num local seguro, longe de crianças e animais.
- Quando a máquina é colocada num ambiente Comercial Leve, só pode ser utilizada em áreas onde o acesso e controlo da máquina são geridos por pessoal aprovado. O grau de gestão depende, entre outros, do local específico onde a máquina é colocada, da segurança desse ambiente e da familiaridade dos utilizadores com o equipamento.
- A bicicleta não pode parar os pedais independentemente da ventoinha de resistência. Reduza o ritmo para abrandar a ventoinha de resistência e os pedais até parar. Não saia da bicicleta até que os pedais esteja totalmente parados.



A	Consola	G	Ventoinha de resistência de ar	M	Estabilizador, traseiro
B	Punho	H	Rolete de transporte	N	Descanso de pés
C	Barra de guiador	I	Nivelador	O	Manípulo de ajuste da coluna do selim
D	Suporte para garrafa de água	J	Estabilizador, dianteiro	P	Selim
E	Compartimento das pilhas	K	Suporte do pé		
F	Fita de transporte e imobilização	L	Pedal		







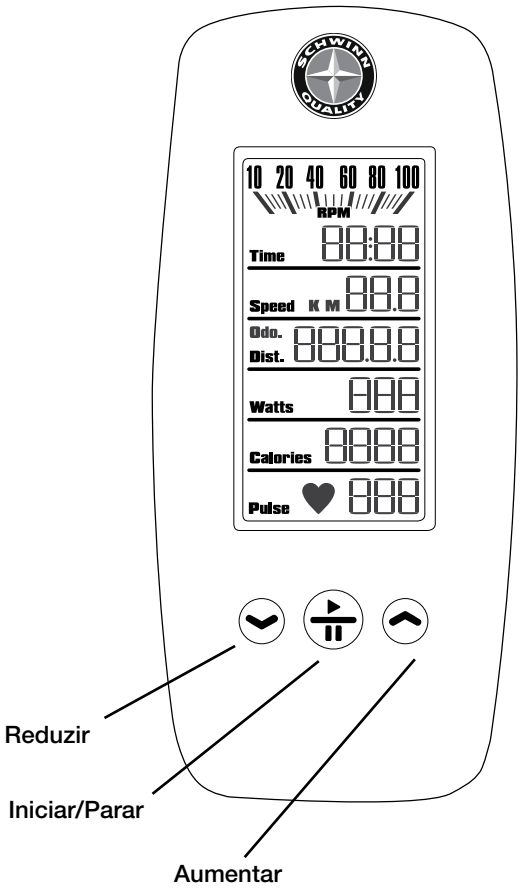
Acessórios

Q	Suporte de leitura® AirDyne	R	Pára-brisas® AirDyne	S	Cinta de peito para medição da frequência cardíaca remota

Para encomendar, contacte o distribuidor Schwinn® local.

Características da consola

A consola fornece informações sobre o treino no visor.



Dados do visor LCD

O visor da consola apresenta os valores de cada treino.

RPM

O campo do visor RPM apresenta as rotações por minuto (RPM) do equipamento. O valor máximo é 100.

Tempo

O campo do visor TIME apresenta a contagem do tempo de treino. O valor máximo é 99:59. Se a contagem do tempo for superior, o visor recomeça a 0:00.

Na primeira utilização, o visor indica a altitude ("Alt"). Deve introduzir a altitude a que o equipamento estará em funcionamento.

Velocidade

O campo do visor SPEED apresenta a velocidade do equipamento em quilómetros por hora ("KM") ou milhas por hora ("M"), até uma casa decimal, por exemplo, 3,4 ou 10,5. O valor máximo é 99,9.

Distância

O campo do visor DISTANCE apresenta a contagem da distância (milhas ou km) do treino, até duas casas decimais, por exemplo 2,07. O valor máximo é 99,99. Se a distância for superior a 99,99, o visor recomeça a 0,00.

Nota: Para alterar as unidades de medida entre o sistema imperial inglês ou métrico, consulte a secção "Modo de assistência da consola" neste manual.

O odómetro ("Odo.") apresenta a soma de todas as distâncias de treino. Este valor é apresentado quando se faz pausa num treino ou como opção no "Modo de assistência da consola".

Na primeira utilização, o visor indica o valor da altitude até que seja aceite.

Watts

O campo do visor WATTS indica a potência que está a produzir ao nível de resistência actual (1 cv = 746 watts).

Calorias

O campo do visor CALORIES apresenta uma estimativa das calorias queimadas durante o exercício. O valor máximo é 9999. Se a contagem de calorias for superior, o visor apresenta o valor intermitente 9999.

Pulso

O visor PULSE apresenta o ritmo cardíaco em batimentos por minuto (BPM) através de um sensor telemétrico de frequência cardíaca. O ícone fica intermitente quando recebe um sinal de uma cinta telemétrica para medição da frequência cardíaca. O valor no visor fica em branco se não for detectado um sinal de frequência cardíaca.

⚠ Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Funções do teclado

Botão de redução (▼) - Permite reduzir um valor (tempo ou altitude) ou percorrer as opções

Botão Iniciar/Parar - Permite iniciar um programa de treino, confirmar uma selecção e finalizar um treino em pausa quando premido durante 3 segundos.

Botão de aumento (▲) - Permite aumentar um valor (tempo ou altitude) ou percorrer as opções

Monitor de frequência cardíaca remoto

Monitorizar o ritmo cardíaco é um dos melhores procedimentos a adoptar para controlar a intensidade do exercício. A consola consegue ler sinais telemétricos de frequência cardíaca a partir do transmissor da cinta de peito para medição da frequência cardíaca que funciona na gama de 4,5 kHz a 5,5 kHz.

Nota: a cinta de peito para medição da frequência cardíaca tem de ser uma cinta de medição da frequência cardíaca descodificada Polar Electro ou um modelo compatível descodificado POLAR®. (As cintas para medição da frequência cardíaca codificadas POLAR®, tais como as cintas de peito POLAR® OwnCode® não funcionam com este equipamento.)

⚠ Caso possua um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar uma cinta de peito sem fios ou outro monitor telemétrico de frequência cardíaca.

Cálculos de frequência cardíaca

A frequência cardíaca máxima costuma diminuir de 220 batimentos por minuto (BPM) na infância para aproximadamente 160 BPM aos 60 anos. Geralmente, esta diminuição da frequência cardíaca é linear, diminuindo aproximadamente um BPM por ano. Não há indicação de que o exercício influencie a diminuição da frequência cardíaca máxima. Indivíduos com a mesma idade podem ter diferentes frequências cardíacas máximas. Este valor determina-se com maior precisão através de uma prova de esforço do que utilizando uma fórmula relacionada com a idade.

A sua frequência cardíaca em repouso é influenciada por exercícios de resistência. Um adulto normal tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 72 BPM, ao passo que atletas com um elevado rendimento podem ter frequências cardíacas iguais ou inferiores a 40 BPM.

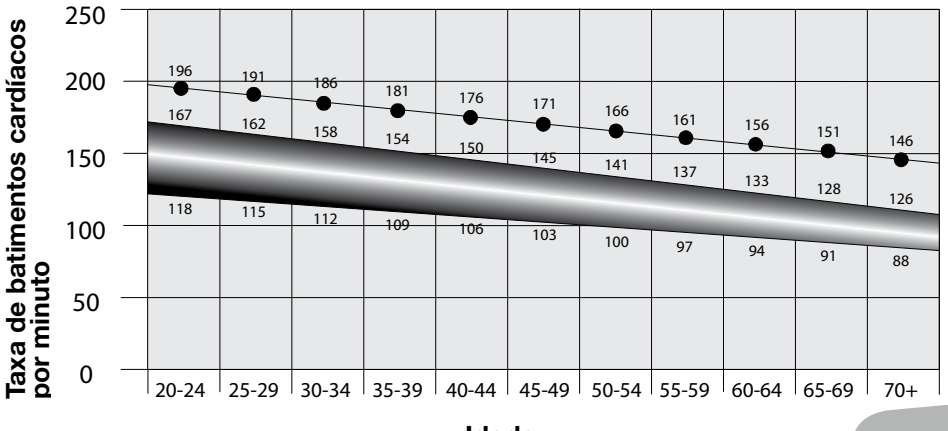
A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes à zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superior ou inferior ao indicado.

O procedimento mais eficiente para queimar gordura durante o exercício consiste em começar a um ritmo lento e aumentar gradualmente a intensidade até que a frequência cardíaca esteja entre 60 e 85% da frequência cardíaca máxima. Continue a esse ritmo, mantendo a frequência cardíaca na zona alvo durante mais de 20 minutos. Quanto mais tempo se mantiver na frequência cardíaca alvo, mais gordura queimará.

O gráfico constitui uma breve orientação, descrevendo as frequências cardíacas alvo geralmente sugeridas com base na idade. Tal como já foi indicado, a frequência cardíaca alvo ideal pode ser superior ou inferior. Consulte o médico relativamente à sua zona de frequência cardíaca alvo individual.

Nota: relativamente a todos os exercícios e programas de treino, tenha sempre senso comum quando decidir aumentar a intensidade ou tempo de exercício.

Queima de gordura freqüência cardíaca alvo



Frequência Cardíaca Máxima

Zona alvo de frequência cardíaca

(manter dentro dessa faixa ideal para a queima de gordura)

O que usar

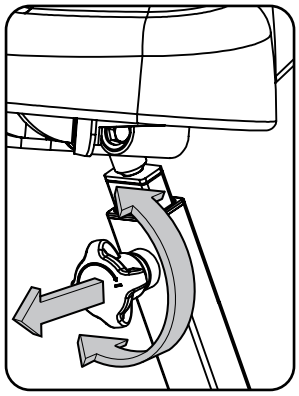
Use calçado desportivo com sola de borracha. Para fazer exercício, tem de usar vestuário adequado que lhe permita movimentar-se livremente.

Com que frequência deve fazer exercício

⚠ Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

- 3 vezes por semana durante 20 minutos por dia.
- Programe os treinos antecipadamente e tente respeitar o que programou.

Ajuste do selim



O posicionamento correcto do selim promove a eficiência e o conforto do exercício, reduzindo o risco de lesões.

1. Com um pedal para a frente, coloque o calcanhar na parte mais baixa do pedal. O joelho deve dobrar ligeiramente.
2. Se a perna estiver demasiado esticada ou se o pé não tocar no pedal, tem de baixar o selim. Se a perna estiver demasiado dobrada, tem de levantar o selim.

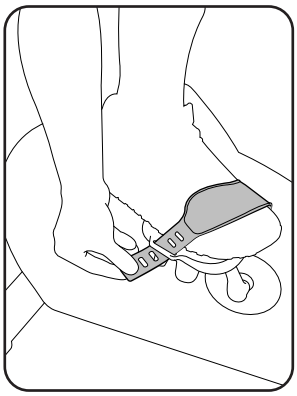
⚠ Saia do equipamento para ajustar o selim.

3. Desaperte e puxe o manípulo de ajuste da coluna do selim. Regule o selim à altura pretendida.

⚠ Não eleve a coluna do selim acima da marca "STOP" na coluna do selim.

4. Solte o manípulo de ajuste da coluna do selim para encaixar o pino de bloqueio. Certifique-se de que o pino está totalmente encaixado e aperte o manípulo de ajuste.

Ajuste da posição do pé/da tira do pedal



Os pedais com tiras permitem o posicionamento seguro dos pés no equipamento.

1. Rode os pedais até alcançar um deles.

⚠ Lembre-se que os pedais, as barras de guiador e a ventoinha de resistência estão ligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também o fazem.

2. Posicione cada um dos pés nos pedais.
3. Aperte a tira sobre o pé.
4. Repita o procedimento para no outro pé.

Certifique-se de que os dedos dos pés e os joelhos apontam directamente para a frente para assegurar a eficiência máxima do pedal. As tiras dos pedais podem ser deixadas na mesma posição para os treinos seguintes.

Utilizar o equipamento

⚠ Lembre-se que os pedais, as barras de guiador e a ventoinha de resistência estão ligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também o fazem.

Monte cuidadosamente o equipamento utilizando o descanso de pés, se necessário. Ajuste o selim e os pedais antes de iniciar um treino.

Treino dos membros inferiores: pedale lentamente com os braços lateralmente relaxados ou com as mãos pousadas nos punhos à medida que as barras de guiador se movem.

Treino corporal completo: segure nos punhos com as palmas das mãos para baixo. Empurre e puxe as barras de guiador à medida que pedala, mantendo os cotovelos para baixo e junto ao corpo.

Treino dos membros superiores: segure firmemente nos punhos com as palmas das mãos para baixo e coloque os pés nos respectivos suportes. Incline ligeiramente a anca para a frente com as costas direitas e os ombros para baixo. Empurre e puxe as barras de guiador.

Nota: pode ter de empurrar bem o pedal para ajudar a iniciar o treino.

Para aumentar a resistência do ar e a carga, aumente o nível de actividade. Para exercitar todos os grupos musculares dos braços, alterne a preensão com as palmas das mãos para cima durante parte do treino.

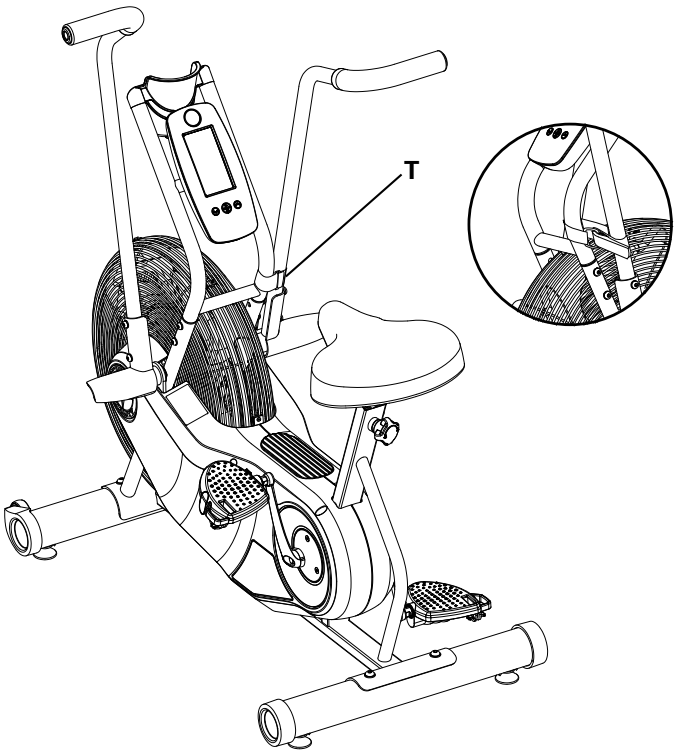
Quando terminar o treino, reduza a velocidade da ventoinha de resistência até que o equipamento pare completamente.

A bicicleta não pode parar os pedais independentemente da ventoinha de resistência. Reduza o ritmo para abrandar a ventoinha de resistência e os pedais até parar. Não saia da bicicleta até que os pedais esteja totalmente parados.

Bloqueio da ventoinha/armazenamento

Sempre que a máquina não estiver a ser utilizada, certifique-se de que bloqueia a ventoinha com a fita de transporte e imobilização. A ventoinha deve ser bloqueada para armazenamento da máquina.

Para um armazenamento seguro da máquina, retire as pilhas e instale a fita de transporte e imobilização para fixar a ventoinha de resistência. Coloque a máquina num local seguro, longe de crianças e animais. Lembre-se que os pedais, as barras de guiador e a ventoinha de resistência estão ligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também o fazem.



Para bloquear a ventoinha:

1. Desloque as barras do guiador de modo a que uma das barras fique o mais próximo possível da barra de suporte da consola.
2. Enrole a fita de transporte e imobilização (T) à volta da barra do guiador e da barra de suporte da consola e faça passar a extremidade da fita através do anel de metal. Aperte a fita para evitar o movimento das barras do guiador e fixe a fita.

Modo de activação/ralenti

A consola entra no Modo de activação/ralenti se for premido algum botão ou se receber um sinal do sensor de RPM na sequência de pedalar no equipamento.

Nota: a consola apresenta a indicação "Lbatt" se as pilhas se encontrarem a cerca de 10% da potência nominal durante a activação.

Paragem automática (Modo de inactividade)

Se a consola não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 5 minutos, desactiva-se automaticamente. O visor LCD está desligado no Modo de inactividade.

Nota: a consola não tem interruptor para ligar/desligar.

Configuração inicial

Durante a activação inicial, a consola apresenta a indicação "Alt" e tem de ser configurada com a altitude actual do treino.

1. Prima os botões de aumento/redução para alterar o valor da altitude. Se introduzir o valor correcto, a contagem de calorias é mais precisa.
2. Prima o botão Iniciar/Parar para configurar.

   Nota: o valor da altitude pode ser ajustado num momento posterior. Para ajustar o valor, consulte a secção "Modo de configuração da consola".

Programa de arranque rápido

O programa de arranque rápido permite iniciar um treino sem introduzir informações.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com a consola no Modo de ralenti, prima o botão Iniciar/Parar para iniciar o programa de treino.
3. Quando concluir o treino, pare de pedalar. De seguida, prima continuamente o botão Iniciar/Parar durante 3 segundos para terminar o treino.

Treino de tempo personalizado

A consola permite-lhe seleccionar um treino de tempo personalizado e introduzir o seu próprio valor de tempo. A consola memoriza este valor até que seja alterado.

1. Sente-se no equipamento.
2. Com a consola no Modo de ralenti, prima continuamente durante 3 segundos o botão Iniciar/Parar.
3. A consola apresenta o valor predefinido ou o valor do último tempo personalizado.

   Nota: o valor do tempo predefinido é 20 minutos.

4. Prima os botões de aumento e redução para ajustar o valor do tempo personalizado.
5. Prima o botão Iniciar/Parar para aceitar o treino de tempo personalizado. O treino de tempo personalizado inicia-se.

Pausa ou paragem

Para colocar um treino em pausa:

1. Deixe de pedalar para colocar o treino em pausa.

   Nota: a consola fica automaticamente em pausa se não se verificar um sinal de RPM durante 5 segundos.
2. Para continuar o treino, prima o botão Iniciar/Parar ou comece a pedalar.

   Para parar o treino, prima continuamente o botão Iniciar/Parar durante 3 segundos. A consola entra no Modo de resultados.

Em pausa, o visor da consola apresenta intermitentemente os valores TIME, AVERAGE SPEED, DISTANCE, TOTAL MACHINE DISTANCE ("Odo."), WATTS, CALORIES e AVERAGE HEART RATE (se a opção estiver activada) do treino actual.

Modo de resultados
Quando concluir ou terminar um treino, a consola apresenta três vezes os valores do treino pela ordem TIME, AVERAGE SPEED, DISTANCE, WATTS, CALORIES e AVERAGE HEART RATE (se a opção estiver activada).

Prima o botão Iniciar/Parar para interromper a apresentação dos resultados e voltar ao Modo de ralenti.

MODO DE ASSISTÊNCIA DA CONSOLA

O Modo de assistência da consola permite-lhe definir as unidades de medida para o sistema imperial ou métrico, ver o total do tempo e da distância correspondente à utilização do equipamento, ajustar o valor da altitude para uma contagem de calorias mais precisa ou determinar a versão de firmware instalada.

1. Prima continuamente o botão de aumento e o botão de redução simultaneamente durante 3 segundos no Modo de ralenti para entrar no Modo de assistência da consola.
2. O visor da consola apresenta a indicação das unidades ("Unit"). Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a opção de unidades. Prima os botões de aumento/redução para alternar entre "M" (sistema imperial inglês) e "KM" (sistema métrico).
3. Prima o botão Iniciar/Parar para configurar. Para a opção seguinte, prima o botão de aumento.
4. O visor da consola apresenta a indicação das estatísticas de treino ("StAt"). Prima o botão Iniciar/Parar para iniciar a opção de estatísticas de treino. A consola apresenta a distância total ("Odo") e o tempo total.

   Nota: o valor apresentado na parte superior é o total de horas, seguido dos minutos restantes.
5. Prima o botão Iniciar/Parar para sair. Para a opção seguinte, prima o botão de aumento.
6. O visor da consola apresenta a indicação da versão do firmware ("Fir"). A consola apresenta a versão do firmware instalado no campo de apresentação da velocidade.
7. Para a opção seguinte, prima o botão de aumento.
8. O visor da consola apresenta a Altitude ("Alt") com o valor introduzido anteriormente no campo de apresentação da velocidade. Prima o botão Iniciar/Parar para ajustar o valor da altitude. Utilize os botões de aumento/redução para alterar o valor.
9. Prima o botão Iniciar/Parar para sair. Para a opção seguinte, prima o botão de aumento.
10. O visor da consola apresenta a indicação de saída ("dOnE").
11. Prima o botão Iniciar/Parar para sair.

Para sair do Modo de assistência da consola, prima continuamente o botão Iniciar/Parar durante 3 segundos. No Modo de assistência, se a consola não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 5 minutos, entra no Modo de inactividade.

Leia todas as instruções de manutenção antes de iniciar quaisquer operações de trabalho. Em algumas situações, é necessário um assistente para realizar as tarefas necessárias.

⚠ O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser reparados ou substituídos imediatamente. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter e reparar o equipamento.

Diariamente:	antes de cada utilização, examine o equipamento de exercícios quanto a peças soltas, partidas, danificadas ou gastas. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Repare ou substitua todas as peças ao primeiro sinal de desgaste ou danos. Após cada treino, utilize um pano húmido para limpar o suor do equipamento e da consola. **Nota:** evite a acumulação excessiva de humidade na consola.
Semanalmente:	limpe o equipamento para remover pó, sujidade ou resíduos das superfícies. Verifique se o selim se ajusta facilmente. Caso seja necessário, aplique uma fina camada de lubrificante à base de silicone para facilitar a utilização. **Nota:** não utilize produtos à base de petróleo.
Mensalmente ou após 20 horas:	Verifique os pedais, os braços e as barras de guiador. Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário.

AVISO: não limpe o equipamento com solventes à base de petróleo nem com produtos de limpeza para automóveis. Certifique-se de que mantém a consola isenta de humidade.

⚠ Quando a máquina é utilizada num ambiente Comercial Leve, os pedais devem ser substituídos anualmente para assegurar a máxima segurança e desempenho do utilizador. Utilize apenas pedais de substituição disponibilizados pela Nautilus. Os pedais de outras marcas podem não ter sido concebidos para a prática de Indoor Cycling, podendo representar perigo para os utilizadores e transeuntes.

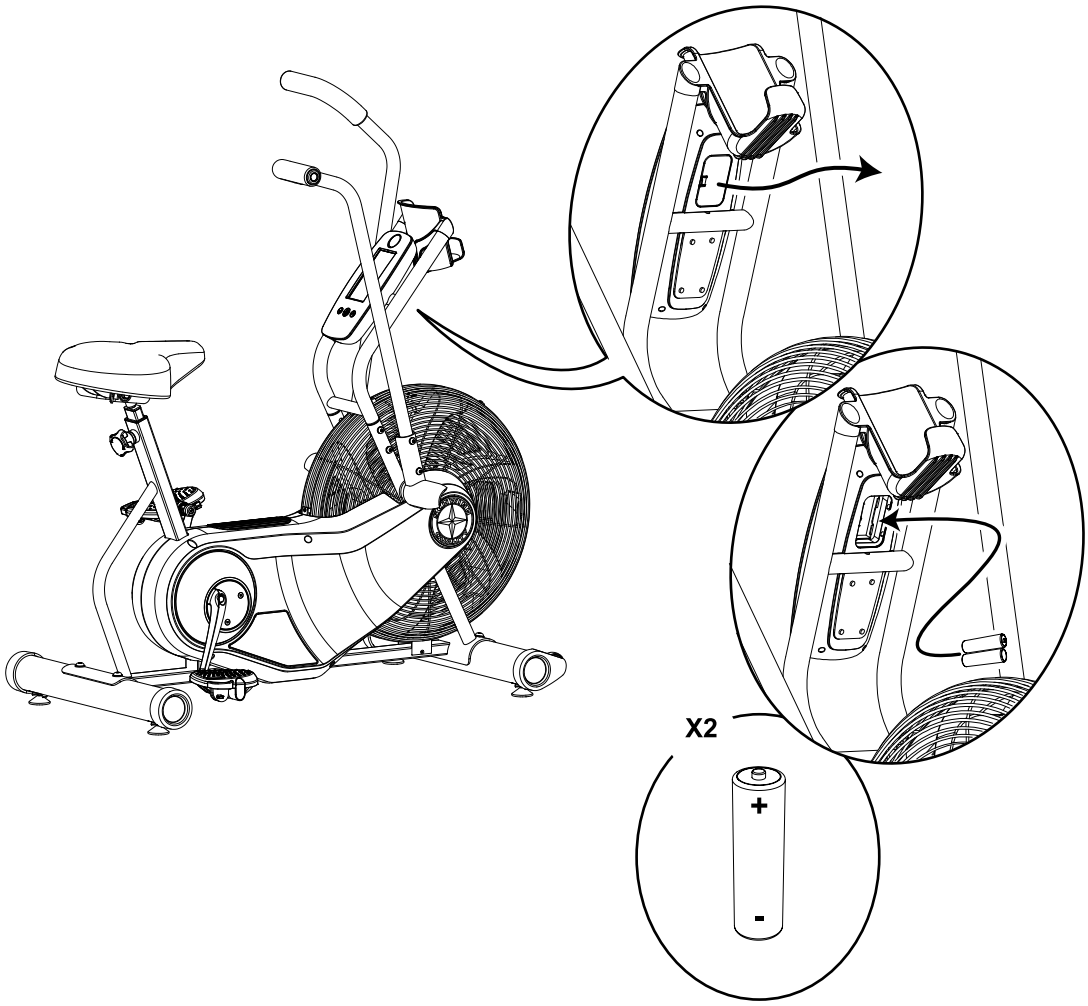
Substituir as pilhas da consola

A consola apresenta a indicação "Lbatt" durante dez segundos se as pilhas se encontrarem a cerca de 10% da potência nominal durante a activação. Ao substituir as pilhas, certifique-se de que as pilhas apontam na direcção dos indicadores +/- no compartimento das pilhas.

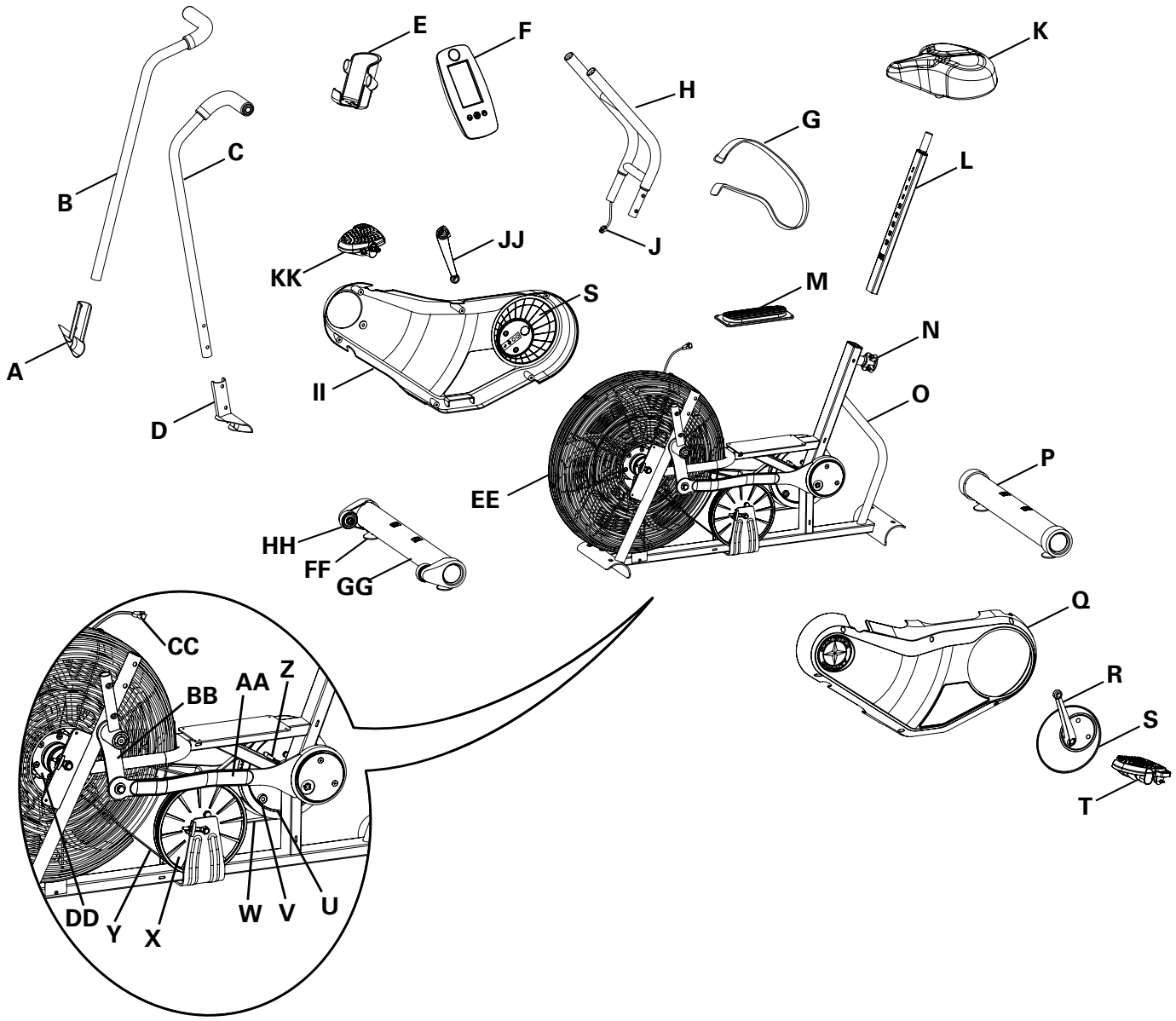
Nota: a consola utiliza pilhas de tamanho AA (LR6).

Não misture pilhas antigas com pilhas novas.

Não misture pilhas alcalinas, normais (carbono-zinco) ou recarregáveis (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).



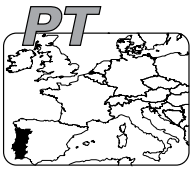
Peças de manutenção



A	Suporte do pé, direito	N	Manípulo de ajuste do selim	AA	Braço de ligação
B	Barra de guiador, direita	O	Quadro	BB	Articulação do braço
C	Barra de guiador, esquerda	P	Estabilizador, traseiro	CC	Cabo da consola, inferior
D	Suporte do pé, esquerdo	Q	Protecção, esquerda	DD	Ventoinha de resistência
E	Suporte para garrafa de água	R	Braço, esquerdo	EE	Tampa da ventoinha
F	Consola	S	Placa central	FF	Nivelador
G	Fita de transporte/imobilização	T	Pedal, esquerdo	GG	Estabilizador, dianteiro
H	Barra de suporte da consola	U	Polia, engrenagem	HH	Roda de transporte
I	Não utilizado	V	Íman do sensor de velocidade	II	Protecção, direita
J	Cabo da consola, superior	W	Correia de engrenagem	JJ	Braço, direito
K	Selim	X	Polia, transmissão	KK	Pedal, direito
L	Coluna do selim	Y	Correia de transmissão		
M	Descanso de pés	Z	Sensor de velocidade		

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
A consola não se activa/ não se liga	Pilhas	Certifique-se de que as pilhas estão instaladas correctamente. Se as pilhas estiverem instaladas correctamente, substitua-as por um conjunto de pilhas novas.
	Verifique a integridade do cabo de dados.	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver visivelmente dobrado ou cortado, substitua o cabo.
	Verifique as ligações/a orientação do cabo de dados.	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verifique o visor da consola relativamente a danos.	Verifique se existem sinais visuais de que o visor da consola está partido ou danificado. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o distribuidor Schwinn® local.
A velocidade apresentada não é exacta	O visor foi definido para uma unidade de medida incorrecta. (Sistema imperial/métrico)	Altere as unidades de medida (consulte "Modo de assistência da consola").
A velocidade apresentada é sempre "0"/fica presa no Modo de pausa	Cabo de dados	Certifique-se de que o cabo de dados está ligado à parte de trás da consola e à estrutura principal.
	Sensor de velocidade (sob as protecções)	Certifique-se de que o íman do sensor de velocidade e o sensor de velocidade estão no devido lugar.
Não se verifica leitura de velocidade/RPM	Verifique a integridade do cabo de dados.	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verifique as ligações/a orientação do cabo de dados.	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verifique a posição do íman do sensor de velocidade (requer a remoção da protecção).	O íman deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verifique o sensor de velocidade (requer a remoção da protecção).	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
A consola apresenta o código de erro "Lbatt"	Pilhas	Substitua as pilhas.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca telemétrica não é apresentada	Cinta de peito (opcional)	A cinta deve ser "POLAR®" compatível e descodificada. Certifique-se de que a cinta está directamente encostada à pele e de que a área de contacto está húmida.
	Interferência	Experimente afastar a unidade de fontes de interferência (televisores, microondas, etc.).
	Substitua a cinta de peito	Caso se eliminem as interferências, mas mesmo assim a frequência cardíaca não seja apresentada, substitua a cinta.
	Substitua a consola.	Se a frequência cardíaca continuar a não ser apresentada, substitua a consola.

A consola desliga-se (entra no modo de inactividade) durante a utilização	Verifique a integridade do cabo de dados.	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verifique as ligações/a orientação do cabo de dados.	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verifique a posição do íman do sensor de velocidade (requer a remoção da protecção).	O íman do sensor de velocidade deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verifique o sensor de velocidade.	Contacte o distribuidor Schwinn® local.
A unidade oscila/não permanece nivelada	Verifique o ajuste do nivelador.	Os pés de nivelamento devem ser apertados ou desapertados para nivelar o equipamento.
	Verifique a superfície por baixo da unidade.	O ajuste pode não ser o suficiente para compensar superfícies extremamente desniveladas. Desloque o equipamento para uma área nivelada.
Os pedais estão soltos/é difícil pedalar no equipamento	Verifique a ligação de engrenagem do pedal.	O pedal deve estar devidamente engrenado. Certifique-se de que a ligação não está apertada transversalmente.
	Verifique a ligação de engrenagem do eixo.	O eixo deve estar devidamente engrenado.
Estalido audível ao pedalar	Verifique a ligação de engrenagem do pedal.	Retire os pedais e volte a fixá-los correctamente.
Movimento da coluna do selim	Verifique o pino de bloqueio.	Certifique-se de que o pino de ajuste está bloqueado num dos orifícios de ajuste da coluna do selim.
	Verifique o manípulo de bloqueio.	Certifique-se de que o manípulo está devidamente apertado.


PT